

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 次回の勉強会 次回、11/17(火)の勉強会は『NCK白熱教室(輪読)』の第4回を行います！今回は『新しい自己への出発 -マネジメントのためのTA-』のp.50からです。前回ご参加の方も、初参加の方も、ぜひご参加ください！
- ・ 特別勉強会・忘年会 12/5(土)の午後から特別勉強会(DVD視聴会)とNCKの忘年会を行います！どちらかだけのご参加もOK！詳細は別途メールで連絡します。
- ・ NCK傾聴マラソン 「傾聴マラソン(NCKでのカウンセリング実習時間の集計)」で、柿本さんが黄帯に昇格！おめでとうございます！今回贈呈式を行いました。
- ・ ビジターご参加 田戸岡さん(2回目)がご参加。外部CLの中嶋さんもお越しくださいました。
- ・ その他、情報交換や近況など



※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を！！

※ 毎月第1木曜・第3火曜日はNCKの勉強会です！（12月第1木曜、1月第3火曜のみです）

11月17日(火) 19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：NCK白熱教室(輪読) TA編 第4回 場所：人形町区民館
12月3日(木) 19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：カウンセリング実習 場所：人形町区民館
12月5日(土) 13:30~17:00	NCK冬の寒稽古(特別勉強会) 場所：新富区民館(八丁堀駅A3出口から徒歩5分) (その後) NCK忘年会 場所：未定(お店でやります)
1月19日(火) 19:00~21:00 (19:30までに入ればポイントがつきます)	テーマ：未定(研究発表または輪読) 場所：人形町区民館

場所詳細：人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
 新富区民館 <http://chuo7kuminkan.com/about/shintomi.html>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はカウンセリング実習です。2つのグループで実習(25分)を2回行っています。外部クライアントの方もお越しくださいました。金子さんのご指導も頂きました！

1回目 CO: 紙田さん 辰口さん 2回目 CO: 田戸岡さん 佐藤さん



カウンセリング実習タイムスケジュール
その4 (25分実習)

19:30	実習-1 (25分)	アラーム音 終了
19:55	ふり返り (10分)	
20:05	実習-2 (25分)	アラーム音 終了
20:30	ふり返り (10分)	
20:40	全体ふり返り (10分)	
20:50		

振り返りのコメント・感想など

【CO】はじめは今後の仕事の話で、後半はいまの職場の人間関係の話になってきた。後半のところをもっと継続して方針を引き出せればよかった。

【OB】COはじっくり聴いている雰囲気があっていい。

CLは気持ちをあまり表に出さない方？COがいろんな言い方で引き出そうとしていたのが印象的だった。

「イヤな気持ち」「イライラする」といった言葉は流さずに、もっと聴いた方がよかったのでは？

「(相手を)よく言うと〇〇」というCLの言葉に「悪く言う？」と質問したのがよかった。CLの気持ち(怒り)を少し引き出せたかも？

後半にストレスの強さを確認したが、もっと早く確認しておけば、展開が早かったかも？

【CL】ストレスの話はよく聴いてもらったと思う。ただ、最初の仕事の話も気になってはいる…。

【金子さんコメント】

途中で話題が変わった場合は「〇〇(最初の話題)についてはよろしいですか？」のように確認しておいた方がよい。

【CO】CLが積極的に話してくれた感じ。「こうしたらどう？」というのを少しきいてみた。本質にはまだ迫っていないかな？

【OB】(COとCLの)距離が遠かったのが気になった。少し話づらい、聴きづらい感じだったかも？向きも含めて最初にCLに確認しておくといい。

「余裕を持たなきゃ」というCLの言葉に対して、「どんなときに余裕がないと感じる？」のように質問してみたら、気持ちを引き出せたかも。

「そのへんがイライラになっちゃってるかも？」という言葉は流さずに、そのときの気持ちなどもう少し深く聴いてみたらいいのでは？

そもそも、ライフイベントとして重大な話。あせって解決しようとしなくていいのかも。

【金子さんコメント】

(ライフイベントとして重大な話の場合は)しっかり受けとめて、寄り添うことが大事。「なんとかしよう」よりも「受けとめる」こと。「受けとめるカウンセラー」にならないと！

【CO】久々の実習だったので質問攻めにしてしまった。口を挟まずに聴けたら良かったと思う。大変だけど楽しそうに感じられたので、モチベーションをより高めようと思った。

【OB】仕事のジレンマに対して「どうしたらやっていただけますかね？」「そのためには何が必要ですか？」と質問してもよかったかも？キャリアコンっぽいけど。(最後に出てきた言葉を)どう受け止めるか迷った。そう考えたきっかけをきいてもよかったのかも。

【CL】一方的に話す経験はあまりないので難しかった。何を話していいか、どこまで話していいか迷った。自分の仕事、どこの誰か、から説明する必要があるのかな？と思っていた。

【金子さんコメント】

(仕事の話などは)COが必要に応じてきかないと。

CLが何を伝えたかったのかを感じ取ったときに「こういう事なんですね？」と伝え返すと次に進める。

【CO】CLが言うまま伝え返していた感じ。

新しい仕事には魅力がないと話されていたが、やらざるを得ない状況なのかな？と受け止めた。

【OB】「上司はなぜ、そんな話をしたと思う？」ときいてみたらいいのでは？

「自分が上司の立場だったらどう考えると思う？」という質問に、CLは「そっか・・・」と気づきがあったようだった。いい質問だったと思う。

【CL】最初はただモンモンとした状況だったが、話していくうちに気持ちの整理ができてきた。

「自分が上司の立場だったら？」と質問をされた時、風が吹いたような感じだった。上司にいろいろ確認してみようと思った。

【金子さんコメント】

「エンプティ・チェア(ゲシュタルト療法)」がいい。

「えいや！」ができないCL。そこをきちんと聴く。自分と違う部分を聴く。CLの背景、人生、意志をきちんと知らないとカウンセリングにはならない。

「(慎重なあなたが)今までどんな後悔をしたか？」「悔やまれる人生ってどんなですかね？」という質問もある。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回も外部の方にクライアント体験をして頂けて、とても勉強になりました。皆さまも、まわりにCL体験してみたいという方がおられたら、ぜひご相談ください。さてさて、もう忘年会の話をする時期ですよ。今回は特別勉強会と同日に行います。特別勉強会は、交流分析とカウンセリングに関するDVD(新作)を見ることになりそう。私も興味があるので楽しみです！

【水口】